

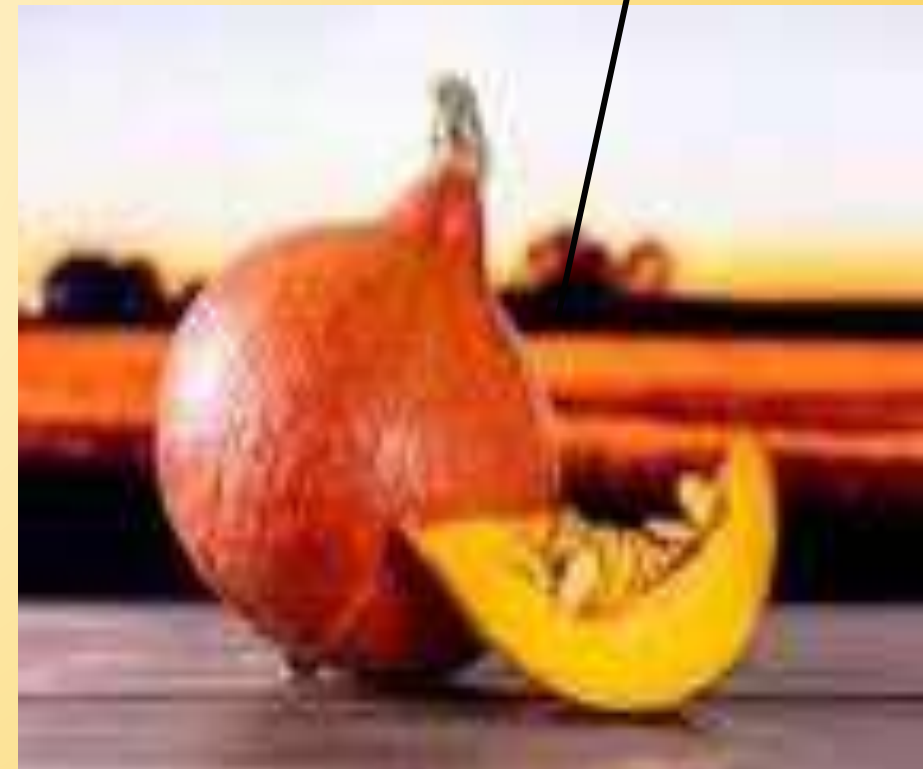
# ZUCCA IRON CUP

Originaria del Giappone, in realtà è un ibrido, il suo nome inglese richiama la durezza della scorza è chiamata anche Tetsucabra.



# ZUCCA HOKKAIDO

Il nome lascia intendere la sua provenienza nipponica: è infatti originaria dell'isola di Hokkaido, in Giappone. In Italia conosciuta anche come zucca castagna per la sua forma.



# ZUCCA TURBANTE

Il nome deriva dalla caratteristica forma a turbante del cappello debordante i produttori la coltivano soprattutto per il mercato di Halloween.



# ZUCCA SPAGHETTI

La zucca spaghetti deve il nome al fatto che, una volta cotta, la polpa si sfibra in lunghi filamenti che ricordano molto gli spaghetti.



# ORIGINE E STORIA DEL PRODOTTO *zucca hokkaido*

**zucca hokkaido:** La zucca hokkaido, anche conosciuta come " zucca castagna" ha origini giapponesi, dove è chiamata Uchiki Kuri. La zucca Hokkaido è conosciuta anche come Potimarron, nome che sarebbe di derivazione francese. La probabile spiegazione risiede nel fatto che proprio i cugini transalpini sono diventati nel tempo i più grandi estimatori del frutto. Sarebbero giapponesi, tuttavia, le sue origini, secondo le versioni più accreditate.



# *IRON CUP*

**Zucca iron cup: la zucca iron cup  
proviene dall'america del sud**



## *zucca turbante*

La zucca Turbante arriva in Francia nei primi anni della scoperta dell'America ma solo più tardi, trovando condizioni climatiche favorevoli nel paese. In Italia è arrivata poco tempo dopo. Questa zucca è coltivata quasi ed esclusivamente a scopi ornamentali: i produttori la coltivano soprattutto per il mercato di Halloween .



## ***zucca spaghetti***

**Le origini della zucca spaghetti sono da ricercare nell'America del Nord e in quella centrale. Nel continente americano viene chiamata 'Spaghetti squash o vegetable spaghetti'. Importata in tutto il mondo, dal Giappone all'Italia, si usa molto in quanto ha valori nutrizionali veramente ottimi.**





# Zucca Hokkaido

La **polpa** è arancione intenso e simile alla purea di castagne molto asciutta.



Inoltre la zucca Hokkaido produce **frutti** di colore rosso di medie dimensioni.

Ha un **colore** arancione vivo. La **zucca** emana un **odore** dolce e delicato.

Al **tatto** la buccia risulta perfettamente liscia e dura, ma è bene sbucciare la zucca

Ha un **sapore** ricorda molto quello della castagna e ha una consistenza cremosa



La **buccia** di questa zucca è molto sottile ed è caratterizzata da una **forma** a cipolla.



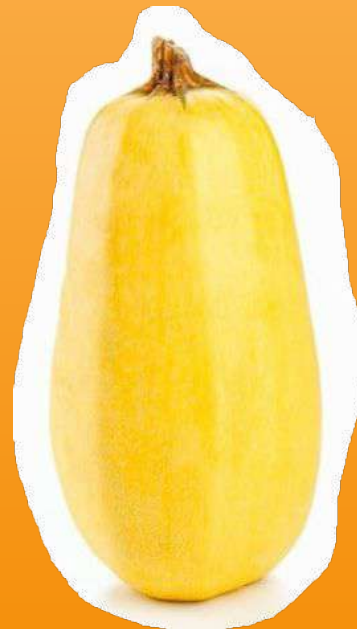
# Zucca Spaghetti

Il nome si deve alla particolare consistenza della **polpa**, che una volta cotta si disfa fino a formare dei filamenti simili a spaghetti.

Il suo **sapore** è dolce, la sua **forma** è tonda e il suo **colore** è bianco crema, giallo o leggermente arancio.

La buccia dovrebbe essere consistente e non troppo morbida **al tatto**.

L'**aroma** è più vicino a quello della patata.



# Zucca Turbante

La sua **buccia** è bitorzoluta e spessa, la consistenza della sua **polpa** è carnosa.

Il suo **sapore** è dolce e aromatico.

La Zucca Turbante è caratterizzata da una **forma** molto particolare: nella parte superiore si nota una specie di turbante

Hanno **odore** sgradevole se stropicciate.

Al **tatto**, si presenta liscio e lucido.



# Zucca Iron Cup

La Zucca Iron Cup è caratterizzata da una **buccia** color verde scuro e da una **polpa** dolce e densa di colore arancione.

Tagliata, la zucca emana un **odore** dolce e delicato.

Si presenta tondeggiante nella **forma** e ruvida **al tatto**.

La zucca ha una consistenza morbida e un **sapore** dolce.



# USI IN CUCINA

## La Zucca Hokkaido

E' ottima per la realizzazione di vellutate, minestre, zuppe e risotti , oppure arrostita al forno con un tocco aromatico di rosmarino.



## 1° RICETTA

### LA TORTA DI ZUCCA



## 2° RICETTA

### ZUCCA HOKKAIDO AL FORNO



# ZUCCA SPAGHETTI

La Zucca Spaghetti, è una varietà di zucca decisamente particolare, sicuramente la più curiosa ma anche una delle meno conosciute.

## 1° RICETTA

### ZUCCA SPAGHETTI LESSA



## 2° RICETTA

### ZUCCA CON SPECK, SCAMORZA E SALSICCIA



# ZUCCA TURBANTE

**La Zucca Turbante** comprende diverse varietà, con un sapore ricco di noci.

## 1° RICETTA

**Purè di zucca turbante**



## 2° RICETTA

**Polpette di zucca turbante**



Si tratta di una zucca ricca di sapore con una buccia spessa e una polpa dolce

# ZUCCA IRON CUP

## 1° RICETTA

### ZUCCA IRON CUP ALLA GRIGLIA



## 2° RICETTA

### ZUCCA IRON CUP AL FORNO CON FORMAGGIO





ALTRI UTILIZZI



# Zucca hokkaido

Ha proprietà antiage, per cui è adatta per le maschere per il viso, inoltre è emolliente, purificante e idrata in profondità la pelle ed è un antiossidante naturale. Le due metà della zucca erano usate come contenitori per trasferire granaglie o liquidi o per l'acqua da bere.



Per uso topico e cosmetico, la polpa di zucca di Hokkaido è consigliata contro le infiammazioni della pelle, orticaria e irritazione.

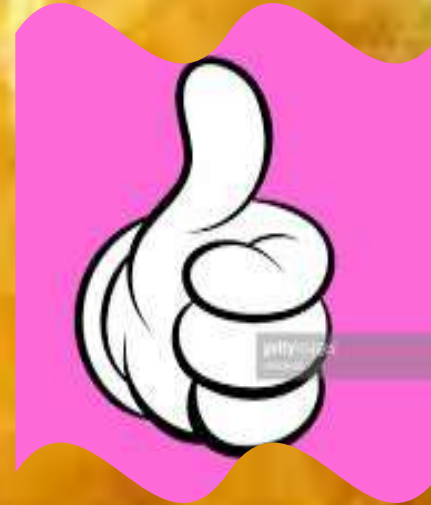




# Zucca spaghetti



La Zucca Spaghetti apporta molti benefici al nostro organismo: è un **antiossidante** naturale, aiuta a contrastare i radicali liberi, agisce positivamente sull'amore ed è consigliata in caso di diete dimagranti. La zucca inoltre risolve alcuni problemi intestinali e grazie alle fibre contenute nell'ortaggio si riducono i problemi legati a stitichezza e coliti.





# Zucca iron cup

La zucca iron cup favorisce il corretto funzionamento del transito intestinale, riequilibrando la flora e alleviando parte dei fastidi che derivano da colite o emorroidi. Le fibre, poi, prolungano il senso di sazietà, con benefici per la linea. Inoltre, l'acqua e il potassio presenti nella zucca iron cup hanno grandi proprietà diuretiche e contrastano la ritenzione dei liquidi.



Gli impieghi di questo tipo di zucca si estendono anche nella sfera cosmetica: con la sua polpa si possono preparare alcune semplici maschere per il viso, utilissime per idratare la cute, levigare la pelle e pulirla fino in fondo. Inoltre, le maschere a base di zucca sono ottime per lenire le scottature. È inoltre particolarmente indicata nella prevenzione delle malattie degenerative per il ruolo che svolge contro i radicali liberi e le vitamine in essa contenute agiscono come protettori della salute.





# Zucca turbante

La zucca è indicata nella prevenzione dei tumori e per mantenere un corretto equilibrio idrico dell'organismo e delle mucose. La polpa tritata può essere usata anche come lenitivo per infiammazioni cutanee, mentre la buccia può essere usata per piccole scottature. I semi sono utili per prevenire e sostenere la terapia contro le disfunzioni a livello delle vie urinarie. Sono inoltre un sicuro aiuto contro la tenia. Aggiunto al latte o al succo di frutta, l'estratto di zucca è indicato nel controllo delle nausee mattutine, dei disturbi gastrici e prostatici.

Viene largamente usata anche come zucca da ornamento. La polpa fresca e il succo hanno un effetto lassativo e diuretico. Una volta seccato il frutto ed averlo pulito si può ricavarne borracce, fiaschi, recipienti vari e contenitori per il vino. Questa zucca è particolarmente indicata per farvene zucche di Halloween, poiché l'effetto dato dal cappello è molto particolare. Con la polpa della zucca turbante è possibile preparare una maschera di bellezza per il viso.



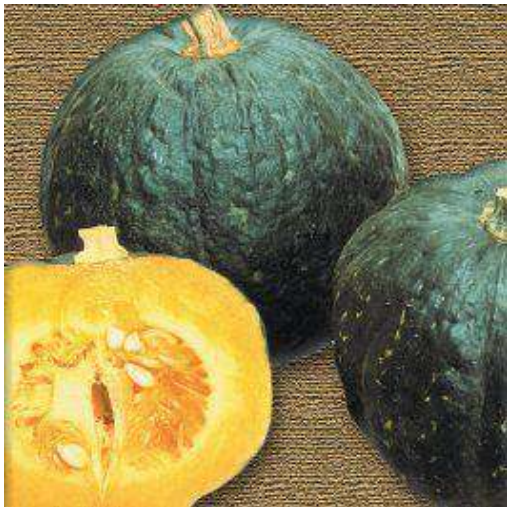
# zucca hokkaido ( come si coltiva)

**coltivazione: all' aperto si puo' seminare da meta' maggio ma con le piante coltivate sul davanzale da meta' marzo si ottiene un raccolto piu' ricco. Collocare solo uno o piu' semi a circa un centimetro di profondita' in terreno di coltivazione umido,in grande vaso poiche' le zucche crescono in modo esponenziale.**



# zucca iron cup

Semina: al coperto in febbraio-marzo, 2-3 semi a vasetto per raccolte anticipate; all'aperto in aprile-maggio a dimora, 3-4 semi per buchetta. Trapianto: all'aperto in aprile-maggio; lasciare una pianta per buchetta, quando le piante hanno 3-4 foglie. Si raccolgono tra fine luglio (le varietà più precoci, trapiantate in aprile) e ottobre. Le varietà precoci (Delica, Hokkaido), non possono restare a lungo in campo da mature, perché potrebbero spaccarsi. essere raccolte Le zucche ancora in maturazione a fine autunno, devono prima delle gelate.



# zucca spaghetti (aspetti botanici)

La zucca spaghetti se coltivata dai semi, può essere piantata a marzo e aprile, tenuta al coperto. Necessita infatti di temperature miti per poter germogliare e crescere, circa tra i 20° e i 25°C. Nel terreno possiamo formare delle piccole buche e posizionare 3-4 semi per ognuna. Durante la coltivazione le piante di zucca devono essere rafforzate tramite la **spuntatura del fusto e dei tralci**. Il terreno può essere arricchito con concimi organici per agevolare la crescita delle piante. Effettuare la **pacciamatura** può essere una buona idea per isolare le piantine dal suolo, per impedire il proliferare di erbe infestanti e parassiti e per mantenere il terreno caldo e umido. Si può poi procedere con **irrigazioni giornaliere** abbastanza abbondanti.



# CURIOSITA'

## ZUCCA HOKKAIDO

La zucca Hokkaido ha la particolarità di avere la buccia commestibile e la sua polpa solida e poco fibrosa, ricorda il gusto di una deliziosa castagna. Appartiene alla specie delle zucche giganti.



La hokkaido ha:

- Proprietà depurativa e diuretica: aiuta ad eliminare i liquidi in eccesso e favorisce l'espulsione delle tossine, evita anche le infiammazioni batteriche della vescica.
- Proprietà anti-age: la polpa della zucca si può utilizzare per prendersi cura della pelle. Favorisce la rigenerazione cellulare e contrasta l'invecchiamento della pelle grazie alla presenza di sostanze antiossidanti.



# CURIOSITA'

## ZUCCA SPAGHETTI

La zucca spaghetti all'interno è "formata" da tanti filamenti, simili a degli spaghetti.

Si conserva in un luogo fresco e al riparo dalla luce.

Gli spaghetti che sono ottenuti dalla polpa, sono visibili come tali soltanto dopo una cottura di almeno 45 minuti, altrimenti la polpa appare come quella della zucca tradizionale.



- È ricca di magnesio e potassio, importanti per rinforzare il sistema immunitario.
- Contiene le vitamine A e C.
- è un antiossidante naturale ed è caratterizzata da un bassissimo apporto calorico.



# CURIOSITA'

## ZUCCA TURBANTE

La Zucca Turbante è caratterizzata da una forma molto particolare, nella parte superiore si nota una specie di cappello che assomiglia molto al turbante che indossa il protagonista del film "Aladin".

La polpa non ha un sapore eccezionale perché nasce come zucca ornamentale ma essa è anche commestibile.



- Ortaggio ricco di fibre, vitamine, sali minerali e betacarotene.
- Contiene molta vitamina A e C
- Ha la particolarità di conservarsi a lungo.
- È abbastanza resistente alle malattie.



# CURIOSITA'

## ZUCCA IRON CUP

L'iron cup ha la buccia verde scuro e la polpa di colore arancio.

È simile alla zucca Delica, si differenzia per la sua maturazione tardiva ed è possibile mangiarne anche la buccia.

Pesa circa 1,5 kg.

Contiene molto betacarotene ed è ricca di vitamine. Grazie al suo bassissimo apporto calorico, è consigliata dai nutrizionisti nelle diete ipocaloriche.

